Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.die-freiheit-entdecken.de - Wolfgang Presser / Ruth Kölling

---

Unheilsame Geistesfaktoren - Die Diebe unseres Glücks

Was verstehen wir dabei nicht richtig?
Es gibt 4 Grundirrtümer:
1) Was vergänglich ist sehen wir als unvergänglich an

Wir glauben an unsere Gefühle; Haus – Renovierung fällig - Verfall
2) Was potentiell Leiden, Schwierigkeiten schafft, sehen wir als befriedigend an
Wir kaufen einen neuen Computer, kommen nicht mit der Technik klar!!
3) Was ohne Selbst-Existenz ist, halten wir für separat, aus sich existierend
Der Mensch ist so und so, unabhängig von allem, ändert sich nie., seine Wahl.
4) Wir sehen was nicht lieblich ist als lieblich an.
Menschliche Körper sieht toll aus, unter der Haut, Exkremente usw.
Diese Missverständnisse entstehen mit Hilfe der täuschenden und quälenden Geistesfaktoren (Kleshas), wie Emotionen, Eigenschaften, Zustände von Herz/Geist, die versuchen uns davor zu bewahren, dass es irgendwie weh tut.
„Kleshas sind wie Diebe, die uns die Wahrnehmung unseres eigentlichen Seins rauben.“
Buddha
Es gibt 14 unheilsame Geistesfaktoren/Kleshas in der Buddhistischen Lehre:
1) Unwissenheit, Täuschung – etwas nicht richtig mitbekommen
2) Skrupellosigkeit in Bezug auf sich selbst – zu hart gegen sich selbst sein
3) Skrupellosigkeit in Bezug auf andere– zu hart gegen andere sein
4) Ruhelosigkeit, Aufgeregtheit, Unruhe, Getriebensein **(Meditationhindernis)**
5) Gier, Haften – Habenwollen und daran hängen **(Meditationhindernis)**
6) Falsche Ansicht (Identifikation) – mit bestimmten Vorstellungen
7) Stolz – Überheblichkeit gegen andere
8) Abneigung, Aversion, Haß **(Meditationhindernis)**
9) Eifersucht, Neid
10) Geiz
11) Besorgnis, schlechtes Gewissen
12) Starrheit, Faulheit, Dichtheit **(Meditationhindernis)**
13) Schläfrigkeit **(Meditationhindernis)**
14) Zweifel **(Meditationhindernis)**
Aus diesen ergeben sich auch u.a. die „5 Hemmnisse der Meditation“

1) Verlangen

2) Abneigung
3) Schläfrigkeit, Stumpfheit
4) Ruhelosigkeit, Besorgnis
5) Zweifel, in der Ungewissheit verharren

Das Unwohlsein, das Leiden manifestiert sich in

1) Geist/Herz
2) Der Rede
3) Dem Körper, dem Handeln

Auf folgende Weise handeln wir ungeschickt und verstärken unsere Probleme bzw. handeln wir geschickt (Silas/Ethisch) und mindern unsere Probleme:

Ungeschickt, leidhaft Geschickt, glückstauglich

1) Geist/Herz

a) Anhaften - kein Anhaften, Loslassen
b) Ablehnen - kein Ablehnen, Akzeptanz
c) Falsche Ansicht bezüglich
Freiheit des Seins (Buddha),
dem Weg zur Freiheit (Dharma),
den WeggefährtInnen (Sangha) - keine falschen Ansichten

2) Der Rede, der Kommunikation

a) Lügen - nicht lügen, aufrichtig, wahrhaftig sein
b) Verleumdung, üble Nachrede - nicht verleumden, wertschätzen
c) Verletzende Rede - keine verletzende Rede, konstruktive Rede
d) Geschwätz - kein Geschwätz

3) Dem Körper, dem Handeln

a) Töten - nicht töten, Leben erhalten, pflegen
b) Stehlen - nicht stehlen, Großzügigkeit
c) Sexuellem Fehlverhalten - nicht mit Sexualität verletzen

Wir empfangen die Weisheit nicht. Wir müssen sie für uns selbst entdecken im Verlauf einer Reise, die niemand für uns unternehmen oder uns ersparen kann.
Marcel Proust
Weisheit entspringt nicht so sehr dem Verstande als aus dem Herzen.
Peter Rosegger